★ *ESPERANTISTA* VEGETARANO

Bulteno de Tutmonda Esperanta Vegetara Asocio

1971, N-ro 1

Koresponda adreso: Ernesto Váňa, DUDINCE okres Zvolen, Slovakio, ĈSSR.

El la enhavo:

Eldonisto: C. Fettes, Saint Columba's College, Rathfanham, DUBLIN 14, Irlando

Ĉion pri redaktado, organizaj aferoj, kontribuaĵojn, artikolojn, sendu al la redaktoro kaj administranto: Ernesto Váňa.

Abonkotizojnlivervolajn, en formo de mon-donacoj lauplaĉaj, bonvolu direkti en nuna tempo al:

1. en Sterlinga sfero: s-ro Christopher FETTES, Saint Columba's College, Rathfarnham, D U B L I N 14, Irlando,

2. en Okcident-Eŭropa sfero: s-ro Walter KAUKAL, Hasslocher-Str.17., D-6730 N E U S T A D T (Weinstr), Okcid.Germanio,

3. en Dolara sfero: s-ro James PARKERSON, Box 17463, LOS ANGELES, California 90017, U S A.,

4. en Orient-Eŭropa sfero: Ernesto VAŇA, DUDINCE okres Zvolen, Slovakio, ĈSSR., laŭ antaŭa interkonsento, se ne eblas sendi monon.

Sinceran dankon al niaj subtenantoj:

s-ro V.Sládeček, Ostrava, Ĉeĥoslovakio	(300.- Kčs),
s-ro W.Kaukal, Neustadt, Okc.Germanio	(40.- DM),
s-ro K.Nell, Rochester, USA	(3.- Dol.),
s-ro J.Dorn, Amirim, Israelo	(25 - rpk.),
s-ro L.Armadana, Barcelona, Hispanio	(10 - rpk.),
s-ro J.Parkerson, Los Angeles, USA	(40 - rpk.).

Librojn donacis:

Esperanto-Centro, Neustadt, Germanio, - s-ro J.Güdülev, Vegetara Kolonio Proslav, Bulgario, - s-ro W.Etzold, Leipzig, Germanio, - s-ro St.Bakarov, Veget.Kolonio Proslav, Bulgario, - "Kotro" - Francio, - s-ino E C Oliver, Rickmansworth, Anglio. (Daŭrigota)

Honoron kaj rememoron al niaj mortintoj:

A.Archiropulos, Athinai, Greklando
M.C.Butler, London, Britio
A.Kajfosz, Nýdek, Ĉeĥoslovakio
A.D.Kremer, Prešov, Ĉeĥoslavakio
I.Krestanov, Sofia, Bulgario
Inĝ.B.Molnár, Praha, Ĉeĥoslovakio

Anoncetoj

En USA mi serĉas bonvolan, fratecan samideanon, kiu helpus al mi aranĝi mian negrandan heredaĵon tie. Afablajn leterojn atendas: Ernesto Váňa.

Vivkunulinon serĉas 70-jaraĝa invalido - ĉeĥoslovako. Afablajn leterojn sendu al la koresponda adreso de nia bulteno.

Neforĵetu vian nacilingvan vegetaran gazeton, - donacu - dediĉu ĝin al aliaj. Sendu ĝin afable al nia redakcia adreso! Koran dankon !

Librojn de Julio Baghy (Viktimoj, Printempo en aŭtuno, Verda koro) kaj de Axel Munthe (La romano de San Michele) donace por siaj plej bonaj gekursanoj, aĉetus Ernesto Váňa. Afablajn proponojn bonvolu sendi al lia adreso.

Traduku interesajn artikolojn el viaj nacilingvaj gazetoj, ĵurnaloj, pri vegetarismo, naturismo, bestprotektado, reform-vivmaniero! Tiaj artikoloj interesos ankaŭ niajn legantojn.

Feliĉon, sanon kaj bonfarton en la Nova Jaro al niaj karaj legantoj deziras
la Redakcio.

N.B. Por certa alveno de la dua bulteno, kun detaloj de la somera fakkunveno en Londono, nepre skribu al la eldonisto. (Uzu la ĉi-kunan poŝtkarton.)

Saluton! -

kaj varme-amikan, fratece-sinceran manpremon al vi, Karaj Geamikoj, dissemitaj en la tuta mondo, kun kiuj mi estas jam en skriba kontakto, sed ankaŭ al novaj, - al ĉiuj, kiuj havas en siaj manoj nun tiun ĉi unuan numeron de nova, renaskiĝinta VEGETARANO.

Jes, ĝi estas nun en viaj manoj, kaj samtiel ĝia plua sorto! Bonvolu tiun fakton kompreni, kaj laŭ tio agi.

Mi faris, kion mi povis fari.... En anoncoj, kiujn afable prizorgis mia malavara amiko, S-ro W.Kaukal (en Heroldo kaj UEA-gazeto), vi jam legis, ke mi klopodis plenumi mian devon el promeso, kiun mi iam donis al karmemora s-ano Ĥavkin. Jes, tiam, antaŭ longaj jaroj li petis min, transpreni de li la prizorgadon de la gazeto VEGETARANO, ĉar li estis jam maljuna. Mi emis tion fari, mi v o l i s tion fari, kaj mi p r o m e s i s tion al li. Sed poste venis okazintaĵoj, kiam mi nenion plu povis fari, kiam mi por iom da tempo ĉesis ekzisti.... La jaroj pasis; kun ili ankaŭ la cirkonstancoj iome ŝanĝiĝis; mi estas ĉi tie, kaj mi klopodas plenumi mian promeson, - mian skoltan, kaj samtempe ankaŭ vegetarane-fratecan devon.

Tiel kaj tial do, jen, en viaj manoj nun estas VEGETARANO .... Bonvolu subteni miajn klopodojn laŭ viaj povoj.

Atendas nin serioza laboro: por plu-konstrui nian aferon ni bezonas havi bonan organizaĵon en la tuta mondo kun bone funkciantaj perantoj - reprezentantoj. Tial mi petas vin ĉiujn al serioza kunlaboro. Bonvolu sendi al mi adresojn de al vi konatoj esperantistoj-vegetaranoj; bonvolu tiujn informi pri nia organizaĵo, pri nia bulteno; bonvolu el ĉiu lando iun proponi, kiel peranton de nia Asocio (TEVA) kaj de VEGETARANO, kiu poste (post interkonsento kun mi) prizorgos la organizajn aferojn, kotizojn, abonojn, ktp. Poste ĉion ni aranĝos laŭ decido de Komitato, resp. de Estraro de nia Asocio. Ĝis tiu tempo, dum la komenca periodo, bonvolu ĉiujn informojn, adresojn, organizajn aferojn, artikolojn por nia bulteno sendi al mi. La abonojn (kiel mon-donacoj) bonvolu direkti en nuna tempo al la adresoj troveblaj je la 2a paĝo.

* * * * *

Karaj Geamikoj! - ni bezonas unu la alian, - ni rememoru, ke en la unueco estas forto, kaj solidare "ni fosu nian sulkon" ! Transdonu tiun ĉi nian bultenon al aliaj, informu ilin, varbu ilin por nia ideo ! Unuavice necesas ebligi la daŭran aperadon de nia bulteno (almenaŭ 4-foje jare), do bonvolu t u j sendi vian mon-subtenon, kiel d o n a c o n, al mi aŭ al tiu, kiu el la aliaj supremencitaj (p.2) konvenas vin. Por sendi monon al Ĉeĥoslovakio el okcidentaj landoj, uzu la mon-ŝanĝan entreprenon TUZEX, kiu havas kontakton kun ĉiuj okcidentaj bankoj. Samtempe bonvolu min informi por mia kontrolo, ke vi sendis al mi monon por TEVA, resp. por VEGETARANO.

A B O N O ne ekzistos ! Ĉiu bonvolu kontribui laŭ siaj eblecoj kaj laŭ sia plaĉo en formo d o n a c a. Tio gravas, ĉar el donacoj oni ne pagas imposton! Ne forgesu do noti sur la mandato, ke temas pri donaco. Ni ja neniam havos superfluan monon por imposto, ĉar atendas nin gravaj taskoj: reorganizado de nia Asocio, eldonado de (se ne libroj) almenaŭ broŝuroj pri vegetarismo, best-protektado, naturismo, reformita vivmaniero, ktp.

Ni devas elekti estraron, - decidi pri organiza formo, ĉu estu kaj restu TEVA., aŭ alia formo, eventuale la origina, kiam D-ro Zamenhof estis ankaŭ membro de Veget.Unuiĝo Esperantista, kies honora prezidanto estis L.N.Tolstoj. - Jes, ni konsideru ankaŭ la tradicion, la estintecon. Tial mi petas ĉiujn, kiuj posedas dokumentojn, ke ili bonvolu trovi: kioma jarkolekto estas nia nuna bulteno ekde komenco de aperado de vegetara esperantista gazeto unua, kun la posta de Oskar Bŭnemann, kaj aliaj, - Ĥavkin, Dorn, por ke ni povi daŭrigi la tradician jarkolekton.

Jen, Karaj Geamikoj, mallonge mi skizis al vi la plej ĉefajn punktojn. Kion mi diru al vi ankoraŭ? - Certe tion, ke ni estu vere solidaraj, ĉar ni ja bezonas unu la alian ĉefe el m o r a l a vidpunkto. Jes, ĉar ekzemple ĉe ni mi ofte estas konsiderata, kiel strangulo "nenormala", kiu ne vivas, ne nutoras sin kiel "normalaj homoj", tial iam eĉ politike danĝera... Eble tio okazis ankaŭ al vi, eble eĉ en via familia rondo, ke vi havis miskomprenon pro tio, ke vi ne emis manĝi viandon..... Ho jes, mi konas tion el propraj spertoj! Do vere ni estu fratece solidaraj, - manon en-mane, ŝultron ĉe-ŝultre. Tiel vin amike ĉirkaŭbrakas, kun frateca, sincere manpremo via

Ernesto V á ň a

DUDINCE okres Zvolen,

Slovakio, ĈSSR, Eŭropo.

Ĉi-loke ni danku al s-ano Chr. F e t t e s, DUBLIN-Irlando, pro lia afableco, multobligi kaj dissendi tiun ĉi numeron de VEGETARANO! Sen lia afabla kunlaboro mi vere ne scias, kiamaniere mi estus solvinta la eldonon, ĉar laŭ niaj leĝoj ne estis eblecoj en mia lando eldoni la bultenon. Pri ĝia eldonado en estonteco espereble jam montriĝos pli favoraj eblecoj, ĉar kiel la proverbo diras: "Pli multaj homoj scipovas pli multe fari".

Viajn kontribuaĵojn, artikolojn, bonvolu laŭeble skribi maŝine, kaj sendi ilin en du ekzempleroj, por ke ni havu ilin en rezervo por okazo, ke ili perdiĝus, kiam ni sendas la materialon al multobligado, ktp.

La revueto Esperantisto Slovako ekde sia 4-a n-ro 1969-a enkondukis konstantan rubrikon pri vegetarismo - naturismo sub gvidado de Ernesto Váňa. Iom post iom ni represos la artikolojn ankaŭ tial, ĉar multaj interesiĝas pri ili, kaj nur iuj ricevis la revueton. Kiu ŝatus iujn numerojn ankoraŭ ricevi, mendu ilin, sendante 3 respond-kuponojn ponumere, ĉe nia redakcio.

LA DUHOBOROJ EN KANADO

Je la 6-a kaj 7-a de Julio 1969 la plej multnombra grupo de rusaj enmigrintoj en Kanado - "la duhoboroj" - festis la 70-an datrevenon de sia enloĝiĝo en Kanado.

Kiuj estas la duhoboroj? - Por la legantoj de "Vegetarano" estos interese ekscii, ke ili estas la posteuloj de ĉirkaŭ 7.300 rusaj vilaĝanoj, kiuj en 1898 kaj 1899 forlasis sian patrolandon pro la persekutoj flanke de la rusa administracio kaj eklezio pro ilia kristana pacifismo, ilia disigo de la ortodoksa eklezio kaj kontraŭstaro al iuj reguloj kaj leĝoj de la ŝtato. Interesa eble estus al la legantoj la fakto ke la duhoboroj, kies nombro nun estas 25.000, estas vegetaranoj. Ili estas konataj kiel la kreintoj de la plej granda komunumo en la mondo, kiu ekzistis de 1900 ĝis 1935.

La duhobora movado estas aperinta en Suda Ruslando dum la 18-a jarcento. Ĝi estis protesto kontraŭ la Ortodoksa eklezio kaj la tiraneca caraŝtato. Tiu-tempe ĉiu kritiko kaj malaprobo de la eklezio estis konsiderataj gravega krimo. Pro tio, de la komenco la duhoboroj estis severe persekutataj kaj punataj.

Post kelkfojaj forpeloj el iliaj vilaĝoj kaj transloĝigadoj en malproksimajn regionojn kun maldensa loĝantaro, en 1839 la duhoboroj estis transloĝigitaj en Kaŭkazon, proksime al la tiama rusa-turka landlimo. Kiam en 1886 en tiu regiono estis enkondukita la deviga militservo, la junaj duhoboroj komencis rifuzi militservi. Tiu fakto kaj ankaŭ la kontraŭstaro de la duhoboroj al iuj leĝoj de la rusa ŝtato kaŭzis la ekziligon en Siberion de lajuna gvidanto de la duhoboroj, Petro V.Verigin (Verigin estis en ekzilo ĝis 1902).

En Siberio P.Verigin ekkonatiĝis, per aliaj politikaj ekziluloj, kun la religisociaj ideoj de L.N.Tolstoj kaj kun iuj el liaj malpermesitaj verkoj. Tio kaŭzis grandan ŝanĝon en la vivo kaj vivkoncepto de Verigin. En 1894 li estis vizitita de duhoboroj kiuj venis de Kaŭkazo. Per ili li sendis al la kaŭkazaj duhoboroj la jenan proponon: "Neniam servi militan servon, ĉar la milito estas sakrilegio de la dieca en la homo; egale partigi inter si siajn posedaĵojn; neniam manĝi viandon; kolekti ĉiujn pafilojn, kiujn ili posedis kaj malkaŝe forbruligi ilin. La forbruligo de la pafiloj devis esti simbolo de la interrompo de la duhoboroj de la malnova mondo" (V.F. Bulgakov - La Duhoboroj).

La duhoboroj kolektis siajn pafilojn en tri centraj vilaĝoj kaj dum la nokto de 11-a al 12-a de Julio 1895 forbruligis ilin solene, kantante religiajn himnojn. La rusa administracio faris el tiu ago motivonpor amasaj tormentoj kaj persekutoj de la duhoboroj. Centoj da eminentaj duhoboroj estis malliberigitaj aŭ ekzilitaj en Kaŭkazo-Montaron,kie ili havis nenian eblecon perlabori sian nutraĵon. Multaj el ili pereis tie pro malsanoj kaj malsato.

Pro la rifuzo de la duhoboroj cedi al la perforto de la ŝtato kaj eklezio, oni decidis peti permeson elmigri el Ruslando. Post longaj enketoj kaj serĉoj oni decidis enmigri Kanadon, kies registaro garantiis al la duhoboroj ne devigi ilin militservi aŭ partopreni en militoj. Por kolekti la necesan monsumon por la transportado de 7300 duhoboroj de Batum al Kanado L.N.Tolstoj organizis kolekton de monhelpoj. Li mem donacis por tiu celo la tutan honorarion - 20.000 oraj ruloj - kiun li ricevis por sia nova romano "La Reviviĝo". Helpis malavare ankaŭ la anglaj kaj amerikaj kvakeroj. La duhoboroj estis transportitaj en 1898 kaj 1899 per kvar ŝarĝŝipoj. Ĉiu grupo estis akompanita de samideanoj de Tolstoj por helpi la duhoboroj en iliaj rilatoj kun la kanada administracio dum la unuaj jaroj de ilia enloĝiĝo en Kanado. La dua grupo estis akompanita de la plej aĝa filo de Tolstoj - Sergej.

La kanada registaro donis al ĉiu duhobora viro super 18-aĝa kaj al ĉiu vidvino kun infanoj po 65 hektaroj de virga tero en la prerioj de la ŝtato Saskaĉevan jara pago de 10 dolaroj. Sed mankis nutraĵo, semoj, maŝinoj kaj dombestoj por la kultivado de la teroj. La viroj devis foriri por labori je la konstruado de novaj fervojoj kaj la virinoj devis solaj kultivadi la kampojn, konstrui domojn ktp. Dum la unuaj kelkaj jaroj ili devis jungi sin mem - po 16 ĝis 20 virinoj - en unu plugilo por plugi la virgajn kampojn!

De la komenco de sia enloĝiĝo en Kanado la duhoboroj decidis vivi en unu granda familio - kristana komunumo. Dank'al sia laboremeco kaj sobra kaj simpla vivado, la komunumo vigle progresis.

Malgraŭ ke la Kanada registaro honeste plenumis sian promeson kaj neniam devigis la duhoborojn militservi - eĉ dum la ambaŭ mondmilitoj - en Kanado la duhoboroj ankaŭ renkontis malhelpojn sur la vojo al vivo laŭ siaj religiaj konvinkoj. Laŭ la kanada leĝo pri enmigrado, 3 jarojn post la enloĝiĝo de la duhoboroj ili devis: fariĝi kanadaj civitanoj, ĵuri pri lojaleco al la angla reĝo kaj fariĝi individuaj posedantoj de la donitaj al ili teroj. Tiuj postuloj de la kanada leĝo estis kontraŭaj al la religiaj principoj de la duhoboroj: ili estis forlasintaj sian patrujon ĉar ili rifuzis obei ĉiun reĝon; ili estis rifuzintaj ĵuri al la rusa reĝo kaj jen oni postulas ke ili ĵuru al la angla reĝo! Ili konsideras la tutan teron komuna propraĵo de ĉiuj homoj, pro tio ili rifuzis fariĝi privataj posedantoj de iu ajn tero!

La registaro avertis la duhoborojn ke se ili ne plenumus tiujn leĝpostulojn, la teroj kiujn ili kultivadis dum longaj kaj malfacilegaj jaroj, kune kun ĉiuj konstruitaj sur tiuj teroj domoj, laborejoj, muelejoj, segejoj, vojoj, kanaloj, akvoduktoj kt. - kies valoro estis ĉirkaŭ 10 milionoj de dolaroj - estos konfiskitaj. Tiu minaco ne ŝancelis la plimulton de la duhoboroj kaj en 1908 ili forlasis siajn kampojn kaj domojn kaj aĉetis komune privatajn terojn en la okcidenta kanada ŝtato Brita Kolumbio kaj tie daŭrigis vivi kaj labori en kristana komunumo. Estante aĉetintaj la novajn terojn de privatuloj, la duhoboroj ne plu estis devigeblaj fariĝi kanadaj civitanoj. Prof. M.I. Tugan-Baranovsky en sia libreto "La Plej Granda Komunumo en la Mondo - La Duhoboroj en Kanado" skribas: "La duhoboroj estas la sola socio en la XX jarcento kiu apartenas al neniu ŝtato - jam delonge ili ne estas rusaj civitanoj, kaj ne fariĝis civitanoj de Kanado".

Ĉar tiam en Kanado ne ankoraŭ ekzistis leĝo pri kooperativoj, la tuta tero kiun la komunumo aĉetis, estis registrita oficiale kiel posedaĵo de tri el la gvidantoj de la duhoboroj. Kelkajn jarojn pli poste, kiam en Kanado estis tia leĝo, la komunumo estis registrita kiel koopera societo kaj fariĝas komuna posedanto de la komuna tero.

Iom da duhoboroj decidis fariĝi kanadaj civitanoj kaj individuaj posedantoj de la donita al ili tero. Ili fariĝis privataj farmistoj. Tiel okazis la unua dispartigo de la komunumo.

Sur la novaj teroj la duhoboroj daŭre laboris kaj vivis en komunumo, kiu dank'al sia organizo, financa progreso, sobreco kaj laboremeco de siaj membroj estis altege estimata kaj admirata de ĉiuj, kiuj vizitis ĝin kaj konatiĝis kun la vivo de la duhoboroj.

Sed ĉi tie ankaŭ la duhoboroj ne forgesis siajn religiajn principojn kaj ne fariĝis sklavoj al la strebado gajni riĉaĵojn. Dum multaj jaroj ili rifuzadis registri la naskitojn, la mortintojn kaj la geedziĝojn, ne agnoskante al la ŝtato la rajton enmiksiĝi en tiuj aferoj. Eĉ pli multajn jarojn ili rifuzis sendi siajn infanojn lerni en la anglaj lernejoj, por eviti la militaristan kaj materialistan edukadon en tiuj lernejoj. Tamen ĉie kaj dum ĉiuj epokoj, tiuj kiuj kuraĝas sekvi la postulojn de sia konscienco kaj de sia kredo kaj iri kontraŭ la ĝenerala tendenco, devas pagi altan

prezon pri tio. Pagi tiam altan prezon ne estis pretaj multaj membroj de la komunumo kaj multaj forlasadis ĝin. La granda tutmonda financa krizo de 1929-1931, la morto de la duhobora gvidanto P.V. Verigin en 1924 kaj de lia anstataŭinto en 1931 kaj la sekvintaj kverelo j kaŭzis la fiaskon de la komunumo en 1935.

Nun la duhoboroj - kiuj estas jam 25.000 - vivas kiel privataj farmistoj, metiistoj, laboristoj; kelkaj estas instruistoj, kuracistoj ktp. Ili ĉiuj estas unuigitaj en unu organizo - la "Centra Komitato de la Kanadaj Duhoboroj". Tiu Komitato prizorgas multajn aferojn de komuna intereso: organizado de kooperaj magazenoj kaj fabrikoj, de vesperaj lernejoj kie la infanoj lernas rusan lingvon kaj literaturon, duhoborajn himnojn kaj kantojn, la historion kaj la tradiciojn de la duhoboroj; prizorgas la publikadon de semajna bulteno "Iskra" (Fajrero) ktp.

Nuntempe ankoraŭ la dehoboroj estis decidemaj militrezistantoj, vegetaranoj kaj kontraŭuloj de konsumado de alkoholaĵoj kaj de tabako.

B. G ü d ü l e v
Bulgario

****

La "redaktoro" pri si mem

ne ŝatas paroli, sed multaj min demandis, - multaj min demandos aŭ demandus, do mi anticipe respondas jam nun ankaŭ al tiuj....

Mia aĝo - 26 jaroj - certe estas preseraro, ĉar vero estas mala: mi estas 62-jaraĝa! Aldonu ankoraŭ por ĝusta bildigo: nealtkreska, jam preskaŭ senhara, kompreneble nebela, kaj al ĉio nefavora alvenis la fakto, ke mia longjara soldata vivo donis al mi la distingon "invalido", kun la plej malalta pensio, ĉar iam mi havis ion kaj altan salajron.

Esperantisto mi estas jam 40 jarojn (Delegito-Dumviva membro de UEA., Vicprezid. de la Slovakia Esperanto-Asocio, Prezid. de Konsulta Komitato por Esperanto ĉe la Kultura Instituto de Mez-Slovakio, fondinto de la gazeto Esperantisto Slovaka, eldoninto de Lernolibro, ktp.).

Vegetaran vivmanieron mi komencis praktikadi antaŭ 45 jaroj. El mia soldata vivo mi havas 13 operaciojn, - onidire ĉiu operacio mallongigas la homan vivon je 5 jaroj, - do mi jam ne darfus vivi... Sed mi tamen estas ĉi tie, mi vivas, kaj mi kredas, ke danke al vegeratismo. Ĉar mi travivis grandajn malfacilaĵojn, kaj grandajn malfeliĉojn. Tiajn, ĉe kiaj oni ne kutimas plu vivi...

Do eble tio sufiĉas pri la "redaktoro". - Ni diru: ĉefas, ke mi vivas, kaj ke mi tamen - spite je ĉio - (kion mi ne povas mencii) povis plenumi mian promeson: reeldoni nian karan, fratecan ligilon VEGETARANON, kiu eĉ se estas tre simpla, tre modesta, t a m e n e s t a s N I A! - kaj mi v i a :

ERVA

El la letero de s-ano Francisko Mózsi, Hungario:

Jes, povas esti tre interesa, legi la "sortojn" de multaj esp.-vegetaranoj, - kiam kaj kiamaniere ili konatiĝis kun tiu ĉi ideo, kaj kiel ili fariĝis vegetaranoj. - Mi do ankaŭ koncize mencios mian "sorton".

Ĝis mia 13-a jaraĝo mi estis sana, sed tiam la sano min forlasis, kaj tio faris grandajn zorgojn al miaj gepatroj, - ja al mi ankaŭ! Mi komencis meditadi: kiamaniere mi povus ŝanĝi mian vivon, ke mi fariĝu sana. Tiam hazarde, kiel ĉiam simile kutimas okazi, venis en miajn manojn libreto de hinda kulturo kaj jogo "Sporto kaj jogo" de Yesüdian. Mi tuj tralegis ĝin, kaj la enhavo min kaptis! Mi komprenis, ke oni nepre bezonas korp-kulturon, sed ankaŭ ŝanĝon de la viv-maniero, kaj mi komencis tuj aplikadi liajn konsilojn. Mi dediĉis min precipe al naĝado, kurado kaj biciklado. Sed pro malsano de mia patrino mi devis adiaŭi la lernejon, kaj komenci labori. Tio estas en 1964, tiam mi havis nur 17 jarojn. Tie, en la laborejo mi konatiĝis kun por mi interesa homo, kiu havis jam 56 jarojn, li estis pli deca, ol aliaj homoj, silentema, - li trankvile laboris kaj bone. Iom post iom mi sciiĝis de li, ke li ne manĝas viandon, li ne drinkas, ne fumas. Li ne kutimis manĝi kun la kolegoj. Poste mi sciiĝis, ke tiuj mokis lin pro lia vivmaniero, ke li ne estis, kiel "ĉiuj". Li ofte ekskursadis en la naturon, kaj eĉ sportis, tial ni fariĝis bonaj amikoj, - mi 17-jara, li 56... Ni kutimis oftekune ekskursi, kaj dum tiuj belaj eventoj li parolis al mi sincere el sia koro, kvazaŭ patro. Kaj ĉar ofte lin la homoj miskomprenis, por doni al mi bonajn konsilojn, li pruntis al mi librojn, kiuj parolis pri vegetarismo kaj neceso reformi la homan vivmanieron. Mi tralegis tiujn librojn (Bicsérdy, Bucsányi, Tölgyesi), kaj miaj okuloj malfermiĝis! Mi komencis serĉi plu, mi volis scii pli multe. Tiam venis en miajn manojn la libro "Frukto kaj pano" de Schlichteisen, kaj ankaŭ Mazdaznan. El ili mi multe lernis, sed pleje min influis la joga metodo de Yesudian, al kiu bone servis, kiel eksplikilo, la libro de Dr.Baktay, kiu longe vivis inter Hindoj kaj eĉ lamaoj en Tibeto. Mi komencis meditadi pri la vivmaniero -

Mi vidis ĉirkaŭ mi la malsanajn homojn, ilian ĝemadon pro doloroj. Mi vidis morton de mia avino, kaj eĉ de mia kara patrinjo, tre juna, 43-jara... Kaj mi komencis kompreni, ke oni devas oni fari, ĉar ni vivas neĝuste. Kaj mi forlasis la viandan nutradkutimon, mi ŝanĝis mian vivmanieron laŭ konsiloj de mia 56-jara amiko...

De tiu tempo mi manĝas somere nur fruktojn kun pano nigra, vintre ankaŭ teon el herboj, sekigitaj fruktetoj, ktp., ankaŭ iom da oleo kun pano. Al kuiritaj manĝaĵoj mi jam ne havas emon. Matene mi ne manĝas, nur poste kaj vespere. Dume mi kulturas mian korpon per sportoj, ofte ankaŭ kune biciklante kun mia "maljuna" amiko longajn kilometrojn en la naturo. Ankaŭ mi praktikas jogon.

Mi havas 23 jarojn, alta mi estas 178 cm., kaj mi havas "normale" 75 kg-ojn. Vintre eĉ ĝis 80, sed somere nur 70-72.- Do tiom pri mi. - Eble ankoraŭ tion, ke somere mi ŝatus vojaĝi bicikle tra Polujo kaj Bulgario, kaj tiam esperehle ni povos konatiĝi persone, - kun vi, s-ano Váňa, kaj kun Esperantisto Slovaka ankaŭ.

Kaj kion diri je la fino? - certe tion, ke sen vegetarismo eble ni neniam havos la veran mondpacon, ĉar kiel Tolstoj ankaŭ, kaj aliaj jam antaŭ mi tion diris: ĝis kiam homoj buĉos bestojn, ĝis tiam ankaŭ homojn, do estos militoj, ĉar inter la du buĉadoj ne estas granda diferenco en sento de la homoj.

LA INTERESA VERKO PRI KRUDMANĜADO

Mi havis eblecon tralegi ruslingvan tajpitan tradukon de la libro de Arŝavir Ter-Ovanesjan (Aterov) "Krudmanĝado" (konciza resumo) (47 paĝoj). La libron rusigis krudmanĝuloj en Erevan en 1964-65 j. La libro mem estis eldonita en Teheran en armena kaj angla lingvoj, en 1963 j.

La aŭtoro prave indikas, ke dum multaj milionoj de jaroj antaŭuloj de homo kaj poste la homo mem nutris sin ekskluzive krudmaniere. Ankaŭ li tute pravas, indikante, ke bestoj, kiuj havas krudmanĝaĵon, estas multe pli sanaj, ol homoj, kiuj nutras sin per kuirita, rostita ktp manĝaĵo. Plue, estas senduba fakto, ke la fajro, la varmegigado neniigas multajn tre valorajn komponentojn de la nutraĵo. De tie la aŭtoro iom abrupte konkludas, ke ĉiuj malsanoj, ĉiuj sociaj maljustaĵoj, ĉiuj antaŭtempaj mortoj estas ekskluzive kaŭzataj per nekrudmanĝado. Multfoje la aŭtoro ripetas alvokojn al registaroj kaj mondfamaj sciencistoj ke estu senprokraste malpermesita la tuta nekruda manĝaĵo.

Certe, ni rajtas dubi, ke ĉiuj alvokatoj senprokraste plenumos la dezirojn de la aŭtoro, kaj tion komprenas li mem - alie li ne enlibrigus tiajn urĝajn alvokojn. Tamen per ekzemplo de sia propra vivo la aŭtoro atingas multon. Estante 52-jara, li estis tre malsana kaj lia organismo estis proksima al morto. Sed li komencis krudmanĝi kaj dum pasintaj post tio ok jaroj li havis bonegan sanon. "Sangpremo de 180-200 malaltiĝis ĝis 130, pulso de 80-90 malrapidiĝis ĝis 58-60. Sen signoj de laceco mi dum kvar horoj marŝas ĝis Taĝris kaj reen (24 km), kiel kapro grimpas laŭ montoj, suprenigas laŭ ŝtuparoj plenajn valizojn. Se estas tempo, mi havas, kiel normon, ĉiutagan promenon je 10-12 km. Mi kiu suferis per kronika bronkito kaj ĉiujara po kelkaj fojoj enlitiĝis kun gripo, dum lastaj jaroj ne havis eĉ nazkataron kaj dum ĉiuj sezonoj, dum somera varmego kaj vintra malvarmego, dormas subĉiele. Kien malaperis malvarmo, malvarmumo, mikroboj?"

Du infanoj de la aŭtoro mortis, kiam li ankoraŭ ne estis krudmanĝulo. Kiam li estis 53-jara, li ekhavis la trian filinon. La knabino kreskas kiel krudmanĝulino, ĉiam estas sana kaj gaja. Kun indiferento ŝi rigardas al nekruda manĝaĵo kaj nur iafoje, ludante, regalas per ĝi siajn pupojn.

La aŭtoro rekomendas fari salaton el elĝermintaj tritikgrajnoj, el legomoj kaj oleo, limonsuko, eĉ nuksoj. Certe, li rekomendas ankaŭ sekajn fruktojn, kiam mankas la freŝaj.

Aparte min impresis la ideo de la aŭtoro, ke ĉiuj infanoj laŭnature estas krudmanĝuloj kaj nur post multaj larmoj kaj protestoj konsentas manĝi nekrudaĵon. Nevole mi rememoris miajn infanjarojn, kiam tia "obstineco" miaflanke kaŭzis multajn afliktojn al miaj gepatroj. Ili, certe, konsideris tion kiel kaprico. Sed post tralego de la libro mi emas supozi, ke mi kaj milionoj da aliaj infanoj tute ne estas nuraj kapriculoj...

Certe, ne ĉiu homo kapablas senprokraste iĝi krudmanĝulo - kaj la aŭtoro ankaŭ tion komprenas. Sed sekvi al direkto de krudmanĝado devas iom post iom ĉiu, kiu deziras bonon al si mem kaj al la tuta homaro. La plej "liberala" vegetaranismo (kun konservo de ovoj kaj laktaĵoj en sia dieto) estas la unua grava paŝo tiudirekten. Kaj se iuj homoj sukcesos rapide fari la sekvantajn paŝojn do tio portos al ili nur bonfarton kaj pli longan kaj sanon vivon.

Estus tre bone, se la aliaj krudmanĝuloj (bedaŭrinde mi mem dume al ili ne apartenas) eldirus siajn opiniojn kaj rakontus pri siaj spertoj sur paĝoj de Vegetarano.

A.N. Ĥovanskij, USSR, Kaliningrad.

Kial vegetare?

Vegetarismo kaj la planta regno apartenas unu al la alia. Ni pripensu la veran, fortan nutraĵon tiel, kiel ĝi estas por la homo. Tamen laŭ la civilizacio nuntempe kaj laŭ la kutimo ĝenerale la manĝaĵo konsistas el viando, terpomoj kaj pano, kaj malofte legomoj. Sed ho ve! tio ne respondas al la naturleĝo, tial la homo fariĝas malsana, ĉar ĝi per tiu nutraĵo rompas la naturleĝon en sia propra organismo.

Kial ne studi sin mem? Unue ni estas biologiaj kreitaĵoj same kiel la bestoj kaj la plantoj, due ni kapablas elekti inter diversaj specoj de nutraĵo pere de la cerba pensado. La kondiĉo estas, ke ni konu la ŝtofojn el kiuj nia organismo konsistas, kaj al tiuj ĉi ŝtofoj devas respondi nia nutraĵo, por ke ĝi renovigu la ĉelojn en nia korpo.

Ĉio dependas de la pura sango, ĉar povas ekzisti saneco nur pere de tia sango. Pro tio ni rifuzu manĝaĵon, kiu malpurigas nian sangon.

Nia cerbo komencas labori, ĉu la sciencistoj, la kuracistoj, la pedagogoj estas okupataj pri tiu primara problemo de la homo vivado. Ne, tio ŝajnas al mi ne estas la okazo. Tial ĉiuj, ordinaraj homoj mem devas koni la veron laŭ siaj amaraj spertoj, per unu vorto laŭ siaj malsanoj. Kaj tio okazas plej ofte tro malfrue, kiam la homo perdas sian vivoĝojon, se li entute iam posedis ĝin.

La kuirarto regas en la kuirejoj de la hejmoj, de la restoracioj, en la hospitaloj, kazernoj ktp. Oni nenion scias pri vivanta nutraĵo, ne komprenas la principon pri la diferenco inter kuirita manĝaĵo kaj nekuirita. En sia simpleco tiu ĉi temo postulas tute novan katedron pri la nutrado de la homo. Ni bone scias, ke la rabobesto apartenas al la grupo de karnivoro, kaj la kornabrutaro estas remaĉuloj, tial ĝi apartenas al la herbovoro grupo. Pensu nur pri virbovo, kiam ĝi pesas 2 tunojn kaj tamen ne postulas viandon. Ĉu estas enigmo, se ekzistas tria grupo al kiu la homo povas kalkuli sin? Alian fojon ni povos esplori tiun problemon.

Betty Larsen
Danio

s-ano "FRAMO" - Francisko Mózsi, salutas ĉiujn siajn geamikojn, kaj li anoncas al ili sian novan adreson: presso Guiseppe Scionti, Via B. Croce 24., COMISO (Ragusa), Sicilio, Italio. - Nome, okazis, ke li libertempante ĉe la Jugoslavia marbordo, longe naĝis en la mara akvo, kaj li perdis la direkton. Li do naĝis kaj naĝis, ĝis fine li ekvidis grupon de virinoj en akvo, kiuj lin, junulon, akceptis kun granda krio (certe ankaŭ ĝoja!), ĉar tie ja estis "virina paradizo", marbanejo. Sed la pli maljunaj tamen postulis lian arestigon, ke li enpenetris la sanktan lokon. - Kaj krom tio la loko jam estis en Italio! Iuj fraŭlinoj tamen savis lin, kaj nun li vivas sur Sicilio, kie li preparas sin al grandaj taskoj, kiel siatempe Napoleon el Korsiko, sed esperable nia kara FRAMO ne finos sian vivon, kiel Napoleon, sur iu Sankta Heleno... Kara FRAMO, ni do atendas viajn interesajn artikolojn! - Vian lastan ni jen represos sur alia loko.

VEGETARANO EN LA VIANDEJO.

Mi loĝas en lando kies plej grava enspezo venas de la produktado de viando, tamen mi estas vegetarano. Kiam mi estis knabeto, mia familio loĝis ĉe malgranda farmbieno, kiu produktis lakton por butero. Mi ne facile amikiĝis kun la geknaboj ĉirkaŭ mi kaj ĉe la lernejo, parte ĉar mi naskiĝis en alia lando, venis al ĉi tiu lando kiam sesjara kaj tiam parolis per la dialekto de mia naskiĝlando. (Parte tial, mi poste fariĝis Esperantisto.)

Do mi amikiĝis kun la diversaj bestoj, por kiuj ne gravas tial aferoj. Kaj tre ĉagrenis min la senkompata ekspluatado de la bestoj pro ekonomiaj celoj, kiu ĉirkaŭis min. Kvankam nia farmo ne produktis viandon, ĉiu bovino devis naski bovidon ĉiun jaron por ke ŝi donu lakton dum la sezono; malmultajn el tiuj oni bezonis por anstataŭi bovinojn kiuj mortis ktp. La ceteraj etuloj estis forportitaj en grandaj ŝarĝaŭtoj kaj buĉitaj. Tio ankoraŭ daŭras; same kiel en la germanaj koncentrejoj.

Sur la ŝoseoj, oni vidis (kaj vidas) ŝarĝaŭtojn plenplene pakitajn de ŝafoj survoje al buĉado, sub brulanta suno. Ĉe la fervojo, vagonon post vagono portis lacajn bestojn al la ekzekutisto. Kaj en unu terura tago mi vizitis la buĉejon mem.

Do je la aĝo dekkvara mi fariĝis vegetarano. En tiu medio la afero ne estis facila pro la sinteno de la plejmulto el plenkreskuloj. Farmistoj diris ke ne estas juste ke iu agu kontraŭ la industrio. Preskaŭ ĉiuj diris ke ne estas eble vivi sane senviande, kaj certe en tiu kampara distrikto tute ne estis aliaj vegetaranoj. Je tiu tempo mi ĉeestis mezlernejon en apuda urbo, kaj la busvetura kosto estis tro alta por ni, do mi veturis la 16 kilometrojn da montetplena ŝoseo, kaj reen, per biciklo. Mi estis la sola el tiu distrikto kiu veturis tiel, kaj kiam mi vegetaraniĝis oni atendis mian tujan fizikan disfalon. Sed tio ne okazis.

Mi biciklis al kaj de la lernejo dum preskaŭ mia tuta tempo mezlerneja. Kaj poste, mi ĉeestis universitaton en grandurbo 385 km for, kaj mi hejmenvenis por ferioj per la sama biciklo, tri tagojn kaj du noktojn survoje. Do tio findecidas la argumenton ke oni povas vivi sane per vegetarisma dieto.

Dum la tuta tempo tiam mi estis mezlernejano kaj studento, kaj poste dum la unuaj jaroj laboraj, mi ne kontaktis kun iu alia vegetarano. En la jaro antaŭ la dua mondmilito mi esperantiĝis, kaj poste mi povis legi anoncojn kiuj sciigis, ke ja estas aliaj vegetaranoj inter la esperantistaro. Sed mi ne povis fari kontaktojn pro la milito.

Dum la laste jaroj de la milito, eble parte ĉar oni sendis pli da viando al Britujo pro manko tie, kaj do estis manko eĉ en NovZelando, stariĝis lokaj societoj kaj mi kontaktiĝis kun tiu en Wellington kie mi tiam loĝis. Tie mi renkontis la knabinon kun kiu mi poste edziĝis, kompreneble vegetaranino. Fervore ni laboris kun la anoj, sed post kelkaj jaroj la societo disiĝis. Mi kredas, ke la kaŭzo estas, ke estas pluraj motivoj por esti vegetarano, kaj ne regas sufiĉe da kunsento inter ili por ebligi kunordigitan agadon.

En NovZelando la plej granda vegetarana grupo estas la religio, "Adventistoj de la Sepa Tago", kiuj kredas ke iuj tekstoj en la Biblio estas klara montro, ke Dio intencas ke ni estu vegetaranoj. La eklezio havas ankaŭ komercan entreprenon kiu posedas butikojn en la ĉefaj urboj kiuj vendas nur vegetarajn nutraĵojn. Tio servas al la propraj anoj kaj ankaŭ al ni ceteraj vegetaranoj: ĝi estas la sola komerca provizejo de specialaj vegetaranaj nutraĵoj en la lando. Estas ankaŭ la Teozofika Asocio, religia-filozofia grupo kies tradicio venas de fontoj parte kristanaj, parte budhanaj. Mi mem kontaktis kun budhismo per libroj en unu el ĝiaj bibliotekoj kaj poste fariĝis budhano. Por teozofistoj, vegetarismo ne estas deviga sed forte rekomendata, kaj fakte la plimulto estas vegetaranoj.

Ekster tiuj grupoj estas aliaj vegetaranoj; iuj pro humanismaj kaŭzoj, iuj pro sanaj. Do estas tri motivoj; religia, humanisma kaj sana, kaj kombinoj el tiuj. Sen en NovZelando, kombini la fortojn el ĉiuj en unu grupo estas ĝis nun neebla. Ekstera premo kontraŭ ili estas forta; dependeco de NovZelando je viandvendo por ĝia vivrimedo starigis fortan tradicion pri viandmanĝado. Ofte oni diras ke ni vegetaranoj perfidas la nacian tradicion; ke ni estas unue vegetaranoj kaj nur due novzelandanoj.

Certe estas vere pri mi. Kiel diris Luther, "Jen mi staras; alie mi ne povas!"

D. MacGill
Pinehaven, NovZelando.

"Ĉu ni manĝu viandon?"

Jen tian titolon havas la libro de Usona kuracisto kiu enhavas interesajn ĉapitrojn pri vegetarismo. - El-inter tiuj unu mi ĉi tie kopios por legantoj de Vegetarano, - certe la artikolo interesos ilin:

Nekuracebl ulo aŭdacis vivi 120 jarojn!

La Usona kapitano Godhard E.D. DIAMOND naskiĝis en urbo Plymouth - Massachusetts la 1-an de Majo 1796, kaj li mortis en jaro 1916, aĝante 120 jarojn, - pro higieneraro, kiu kaŭzis lian morton. Lia vivhistorio estas raportita en verko, kiun publikigis D-ro Threshed en 1915.

Tiu kapitano - diras menciita aŭtoro en sia verko - ŝajnas ne plu maljuniĝinta inter sia 96 - kaj 119 jaroj, ĉar mi ja persone konis lin.

En 1916 kapitano Diamond verkis libron kun titolo "La sekreto, kiel longe vivi kaj pleje ĝui la vivon."

De mia 80-a jaraĝo mi detenas min de ĉia animal-devena manĝaĵo, - skribis en tiu libro kapitano Diamond.

Kiam li aĝis 79 jarojn, li estis kronika kriplulo. Li suferis tre gravan sklerezon: iompostioma malmoliĝo de la histoj, de la sangaj tubetoj, kaj rigidiĝo de la artikoj. Kaj jen tio igis lin meditadi pri la afero: ja li vivis 30 jarojn vegetare, do la rezulto signifas, ke simpla vegetarismo ne sufiĉas!... Ne povante helpi al li, la kuracistoj diris, ke li estas nekuracebla...

Sed nia kapitano ne cedis: li eltrovis "panaceon", kiun li aplikis al si, kaj kiam li estis 90-jara, lia sano estis tia, ke li povis gvidi kurson de gimnastiko... Kapitano Diamond ankoraŭ praktikis gimnastikon, kiam li havis eĉ pli ol 100 jarojn, kaj li ekzercadis en gimnastejo, kie malmultaj atletoj kapablis superi lin. - Aĝante 110 jarojn, li dancis dum preskaŭ tuta vespero kun juna, atletaca fraŭlino 16-jara.

Ĉu vi deziras ekkoni la sagacan eltrovon per kiu li resaniĝis? - Jen: Li tute modifis sian vivmanieron, - li ne plu manĝis kuiritaĵon, li decidis nutri sin per krudaj fruktoj, sen pligustigo, - en ilia natura formo kaj gusto. Li ankaŭ ne konsumis cerealojn, grajnojn, do nek farunon. Li trinkis nur akvon distilitan, aŭ devenantan el freŝa pluvo; - kaj li forĵetis ĉiujn medikamentojn....

El la franca revuo BIONATURISMO
Panju Stanĉev, Bulgario.